

Н.И. Козлова, В.Ф. Юрчик

Брестский государственный технический университет, Брест, Республика Беларусь,  
[fvs@bstu.by](mailto:fvs@bstu.by)

**Введение.** Подвижная игра – источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры успешно служат решению задач всестороннего развития детей. Играя, дети усваивают жизненно необходимые двигательные умения и навыки [2]. В игре развивается сообразительность, вырабатываются волевые качества, формируются способности к совместной деятельности, взаимопомощи, проявляются лучшие качества личности ребенка, его индивидуальность. Дети приучаются к соблюдению правил, умению контролировать свое поведение и объективно оценивать поступки своих сверстников. В играх педагог может лучше узнать своих воспитанников, их характер, способности, творческие возможности [5].

Игры особенно важны в детские и юношеские годы. В этот период игровой метод занимает ведущее место в тренировке юных спортсменов, становится универсальным методом физического воспитания. Тренер, являясь организатором игр, разделяет с воспитанниками их радости, успехи, оказывает помощь в случае затруднений. Это сближает тренера с детьми, помогает установить с ними доверительные отношения.

**Методы исследования:** анализ научной и научно–методической литературы, педагогические наблюдения.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Педагогические наблюдения проводились в процессе учебно–тренировочных занятий в группах начальной подготовки. В ходе наблюдений было замечено, что если тренировку превращать в скучный и монотонный процесс, некоторые юные спортсмены утрачивают интерес к занятиям. Спортсмены могут сменить занятия легкой атлетикой на другие более эмоциональные и увлекательные виды. Юные спортсмены, выполняющие необходимые упражнения без удовольствия и заинтересованности, вряд ли достигнут высоких результатов в будущем.

Применение игры в тренировочном процессе легкоатлетов способствует более эмоциональному проведению занятий, значительно повышает их плотность[4]. В ходе игр юные легкоатлеты получают возможность выполнить большие объемы упражнений, что способствует повышению уровня всесторонней физической подготовленности и развитию физических качеств, необходимых для овладения сложной техникой видов легкой атлетики.

Игры могут использоваться в любой части тренировки, но используются обычно один раз [1]. В разминке они помогают сосредоточиться, настроиться на предстоящее занятие, не должны быть сложными и чрезвычайно подвижными. В основной части урока игры должны способствовать изучению и совершенствованию техники выполнения упражнений. В заключительной части урока используются малоподвижные игры и игры средней интенсивности, они способствуют снятию мышечного напряжения, сохранению положительного эмоционального фона. Игра должна решать определенную педагогическую задачу. При подборе игр следует соблюдать известное в педагогике правило постепенного перехода от простого к сложному. При определении степени трудности игр следует учитывать количество элементов, входящих в игру (бег, прыжки, метания, ловля и передача и многие другие).

Различают игры командные и некомандные. Некомандные игры могут проходить с ведущим или без него, они являются более легкими, чем командные. Командные игры делятся на игры с одновременным или поочередным участием игроков. При проведении командных игр состав команд должен быть приблизительно равным по силам. Эффективность проведения игры зависит от умения доходчиво и интересно объяснить игру; правильного размещения игроков во время ее проведения; грамотного определения ведущих; адекватного распределения на команды; наличия

помощников и судей; профессионального руководства процессом игры; корректного дозирования нагрузок; своевременного окончания игры [6].

Для каждой возрастной группы занимающихся характерны свои игры и методики их проведения. Выбор той или иной игровой деятельности определяется задачами тренировки и условиями их выполнения, составом участников, их возрастными особенностями, уровнем развития физической подготовленности.

Легкой атлетикой дети начинают заниматься в возрасте 9–12 лет. В этот период ребенок должен участвовать только в доступных для него играх и осваивать простейшие двигательные навыки: бег на короткие отрезки, прыжки в длину и высоту, броски мячей из-за головы и сбоку. При помощи игр, проводимых с целью развития физических качеств, укрепляются все мышцы тела, что способствует всестороннему развитию юных спортсменов.

При подборе игр следует руководствоваться также специализацией легкоатлета. Бегуны должны в основном применять игры, включающие в себя разновидности бега: быстрый старт, ускорения, преследования. Метатели должны включать в тренировочные занятия игры, состоящие из прыжков, бросков, передач и перебрасываний различных мячей (набивных, теннисных, баскетбольных).

Всем легкоатлетам рекомендуется использовать в тренировочных занятиях различные эстафеты и игровые упражнения направленные:

- на преимущественное развитие общей физической подготовки;
- на преимущественное развитие скоростно-силовых качеств (способствующие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств, способствующие усвоению техники легкоатлетических метаний и развитию скоростно-силовых качеств);
- на преимущественное развитие скоростных возможностей;
- на преимущественное развитие общей выносливости;
- на преимущественное развитие силы и координации [4].

Важный момент в руководстве подвижными играми – дозирование физической нагрузки. Игровая деятельность захватывает детей своей эмоциональностью, они перестают ощущать усталость. Во избежание переутомления юных спортсменов, необходимо вовремя прекратить игру или изменить ее интенсивность. Регулируя физическую нагрузку, тренер может использовать разные приемы: уменьшать или увеличивать время игры, изменять количество повторений. Важно также своевременно заканчивать игру, преждевременное или внезапное окончание вызывает неудовольствие юных спортсменов [4].

Использование игровых средств, благотворно влияет на нервную систему. Применение игрового материала в тренировке развивает быстроту реакции, волевые качества, память, внимание, самообладание. Высокая координация движений и быстрота реакции представляют собой особую ценность для легкоатлета, они способствуют успешному овладению техникой видов легкой атлетики [1].

Движения, выполняемые в процессе игры, развивают двигательные способности ребенка, улучшают функциональные способности его организма. Особое назначение занятий в этом возрасте – укрепление здоровья. Игры не должны противопоставляться другим средствам тренировки легкоатлетов, они гармонично дополняют их, способствуют более полному решению задач подготовки.

На каждом этапе многолетней подготовки легкоатлетов существуют рекомендуемые нормы годовых объемов средств. Среди них присутствуют спортивные и подвижные игры. Так, например, на этапе предварительной подготовки (возраст занимающихся 9–11 лет) на спортивные и подвижные игры рекомендуется отводить от 90 до 200 часов в год в зависимости от специализации легкоатлета [3]. Подавляющее количество часов на данном этапе приходится на подвижные игры. На этапе начальной специализации (возраст занимающихся 12–15 лет) приоритет смещается в сторону спортивных игр, но общее количество часов остается прежним. На этапах углубленной специализации (возраст занимающихся 16–18 лет) и спортивного совершенствования (возраст занимающихся 19 лет и старше) спортивные и подвижные игры не относятся к основным средствам подготовки легкоатлетов, однако в качестве не основных они присутствуют на всех этапах.

**Выводы.** Подвижные и спортивные игры применяются на всех этапах подготовки легкоатлетов. Использование игры в тренировочном процессе способствует эмоциональному проведению занятий, повышению их плотности. В ходе игр спортсмены получают возможность выполнить большие объемы упражнений, что способствует повышению уровня всесторонней физической подготовленности и развитию физических качеств, необходимых для овладения сложной техни-

кой видов легкой атлетики. Использование игровых средств способствует снятию психической напряженности, благотворно влияет на нервную систему занимающихся.

#### Литература:

1. Губа, В.П. Легкая атлетика: учебно–методическое пособие для общеобразовательных школ / В.П. Губа, В.Г. Никитушкин, Гапеев, В.И. – М.: Олимпия Пресс, 2006. – 224 с.
2. Детские подвижные игры народов СССР: пособие для воспитателя детского сада / Сост. А. В. Кенеман; под ред. Т.И. Осокиной. – М.: Просвещение, 1989. – 239 с.
3. Легкая атлетика: учебник для ин–тов физ. культуры / Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – 4–е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.
4. Локтев, С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: практическое руководство для тренера [Текст] / С.А. Локтев. – М.: Советский спорт, 2007. – 404 с.
5. Миронова, Р.М. Игра в развитии активности детей: книга для учителя / Р.М. Миронова. – Минск: Народная асвета, 1989. – 176 с.
6. Спортивные и подвижные игры: учебник для средних спец. учебных заведений физ. культуры / Под ред. Ю.И. Портных. – 3–е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 344 с.